



# Ménopause au travail

Délégation sénatoriale aux droits des femmes

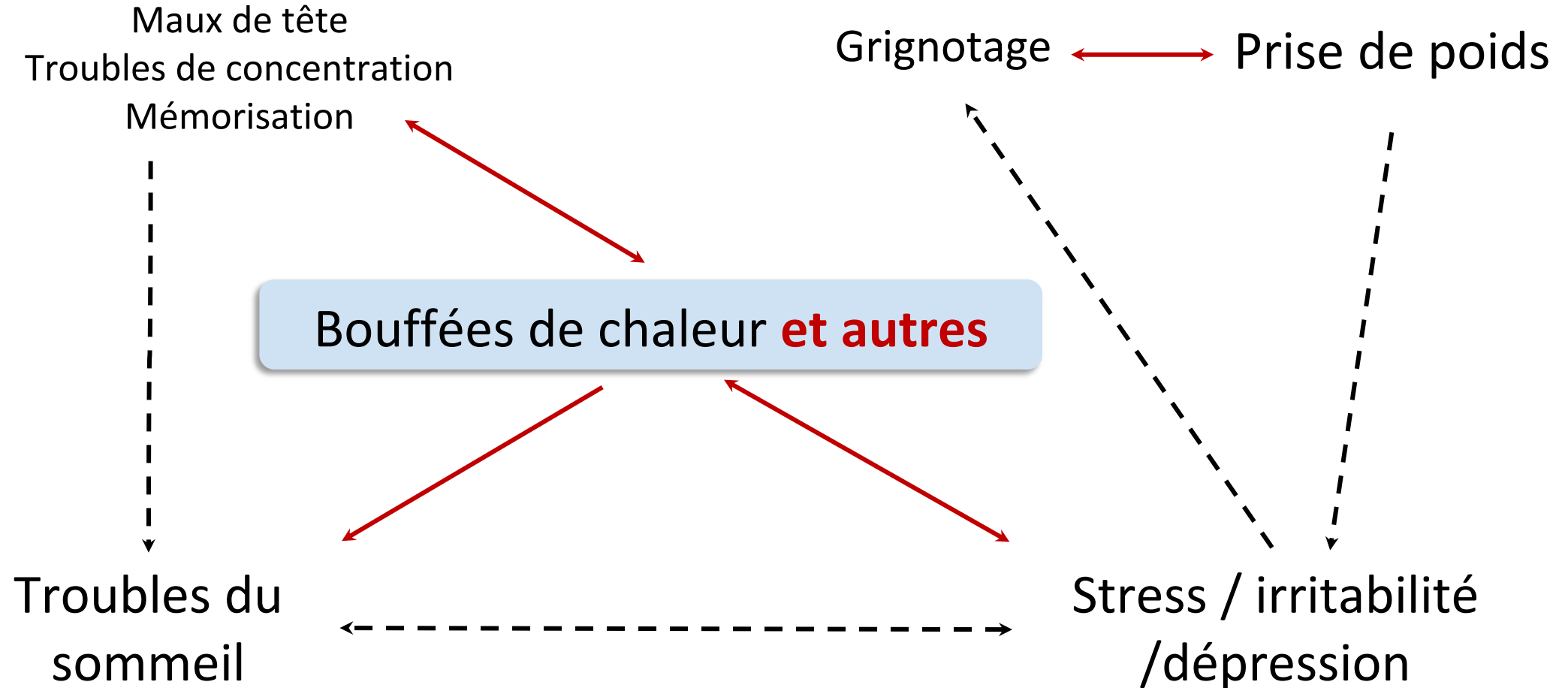
02/03/2022

Brigitte Letombe

# INFORMER = dédramatiser et préparer

- **Nommer** pour lutter contre les moqueries, lieux communs et la stigmatisation.
- **Pour préparer les femmes**, leur environnement et les employeurs à cette transition physiologique qui angoisse et qui survient souvent chez les femmes au sommet de leur carrière.
- **Positiver pour lutter contre cette culture du secret** à la base des attitudes sexistes et de l'âgisme qui touchent davantage les femmes au travail.
- **Cela d'autant que** se sentant moins performantes, manquant de confiance en elles à cet âge, **certaines femmes angoissées refusent les promotions et se tournent vers une retraite prématurée ou une reconversion.**

# Informez sur les symptômes dits du climatère et leurs conséquences



Répercussions sur la vie personnelle, familiale, conjugale et **PROFESSIONNELLE**

# Les symptômes liés à la péri-ménopause ou ménopause peuvent toucher les femmes dès 45 ans **et persister après 60 ans**

	Ensemble	45 à 50 ans	61 à 65 ans
<i>Base</i>	1001	207	291
<b>Au moins un symptôme « ménopause »</b>	82%	<b>94%</b>	<u>73%</u>
<b>Des bouffées de chaleur</b>	60%	64%	<u>53%</u>
<b>Des sueurs nocturnes</b>	46%	51%	<u>35%</u>
<b>Une prise de poids (effective ou sensation)</b>	41%	40%	38%
<b>Des troubles du sommeil</b>	30%	36%	<u>23%</u>
<b>Des changements d'humeur</b>	28%	<b>38%</b>	<u>21%</u>
<b>Une sécheresse vaginale</b>	27%	26%	30%
<b>Des coups de fatigue</b>	27%	<b>35%</b>	24%
<b>Une baisse du désir sexuel</b>	26%	<b>34%</b>	<u>21%</u>
<b>Des cycles irréguliers</b>	16%	<b>33%</b>	<u>7%</u>
<b>Des douleurs articulaires</b>	14%	17%	11%
<b>Des problèmes de peau</b>	11%	10%	10%
<b>Des maux de tête/ migraines</b>	11%	<b>17%</b>	<u>5%</u>
<b>Des troubles de la mémoire</b>	9%	12%	8%
<b>Des troubles urinaires (fuites, infections)</b>	9%	10%	7%



**Q8. Parmi les symptômes suivants, quels sont ceux que vous avez identifiés comme liés à la péri-ménopause ou la ménopause ?**



Volume 170 April 2023

ISSN 0378-5122

# MATURITAS

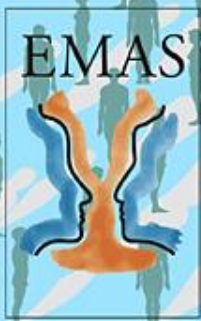
An international journal of midlife health and beyond

Official Journal of the European Menopause & Andropause Society

Affiliated with the Australasian Menopause Society



EUROPEAN  
MENOPAUSE  
AND  
ANDROPAUSE  
SOCIETY



<http://www.maturitas.org>

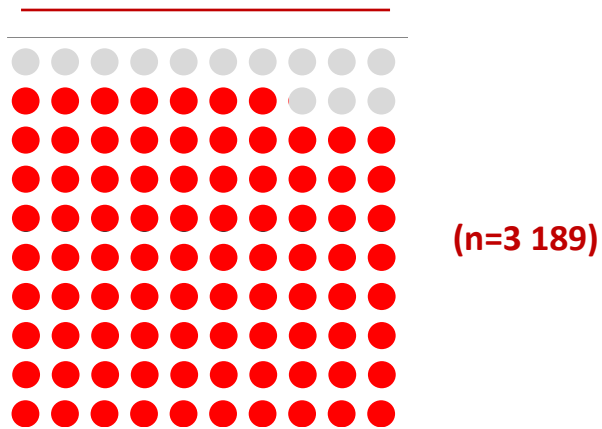
## Persistent gap in menopause care 20 years after the WHI: a population-based study of menopause-related symptoms and their management.

Florence A. Trémollières, Gabriel André, Brigitte Letombe, Luc Barthélemy, Amélie Pichard, Bertrand Gelas, Patrice Lopès  
2022 Maturitas

# Symptômes Fonctionnels et SGUM

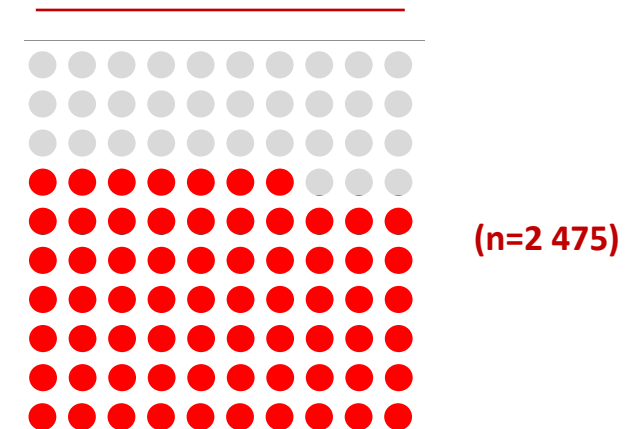
Sur 3 685 femmes en ménopause naturelle confirmée

87%



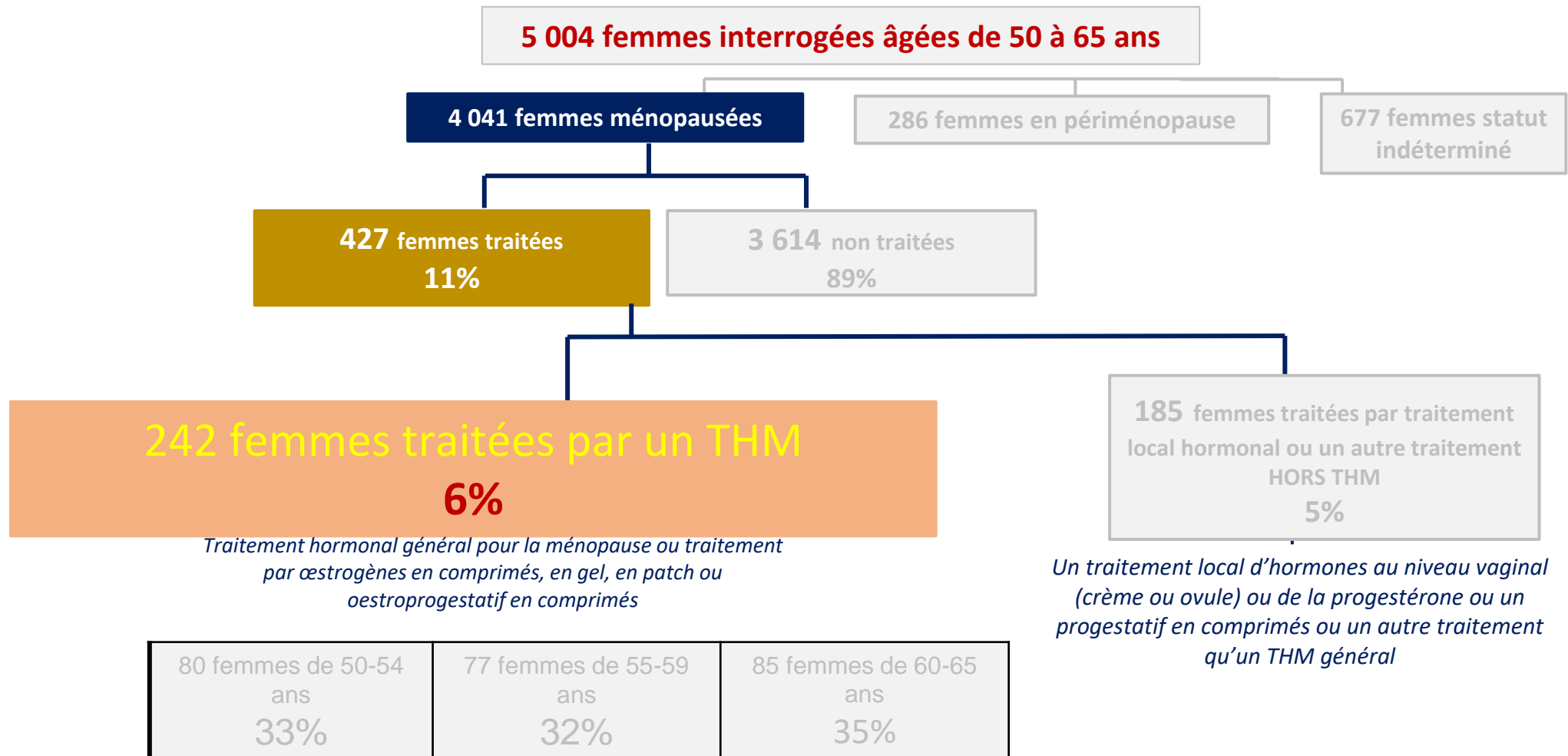
Ressentent au moins un symptôme de la ménopause

67%

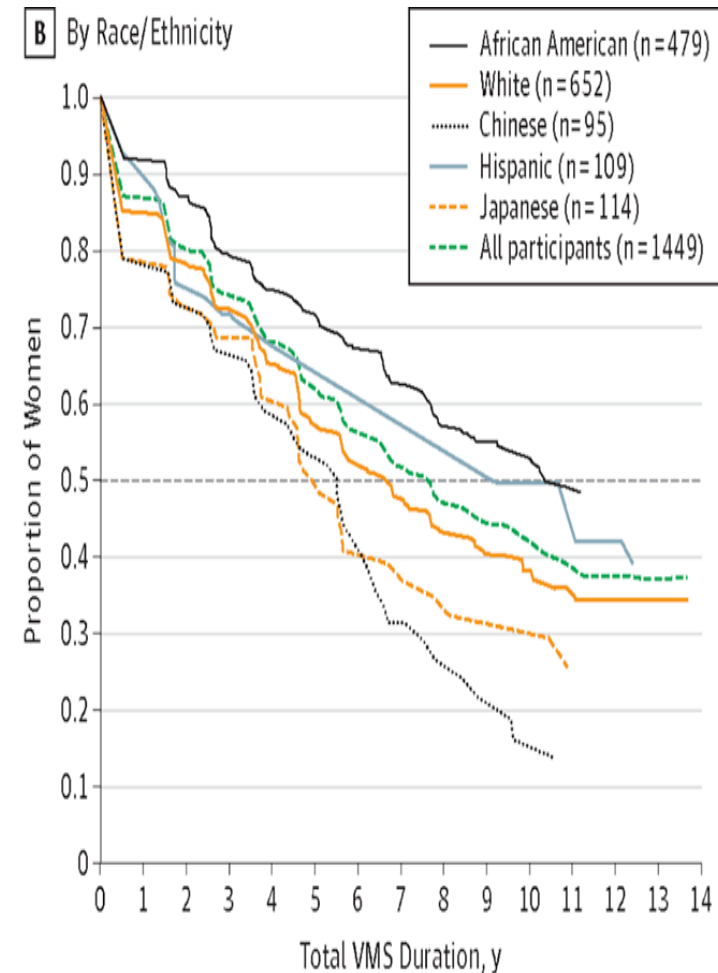
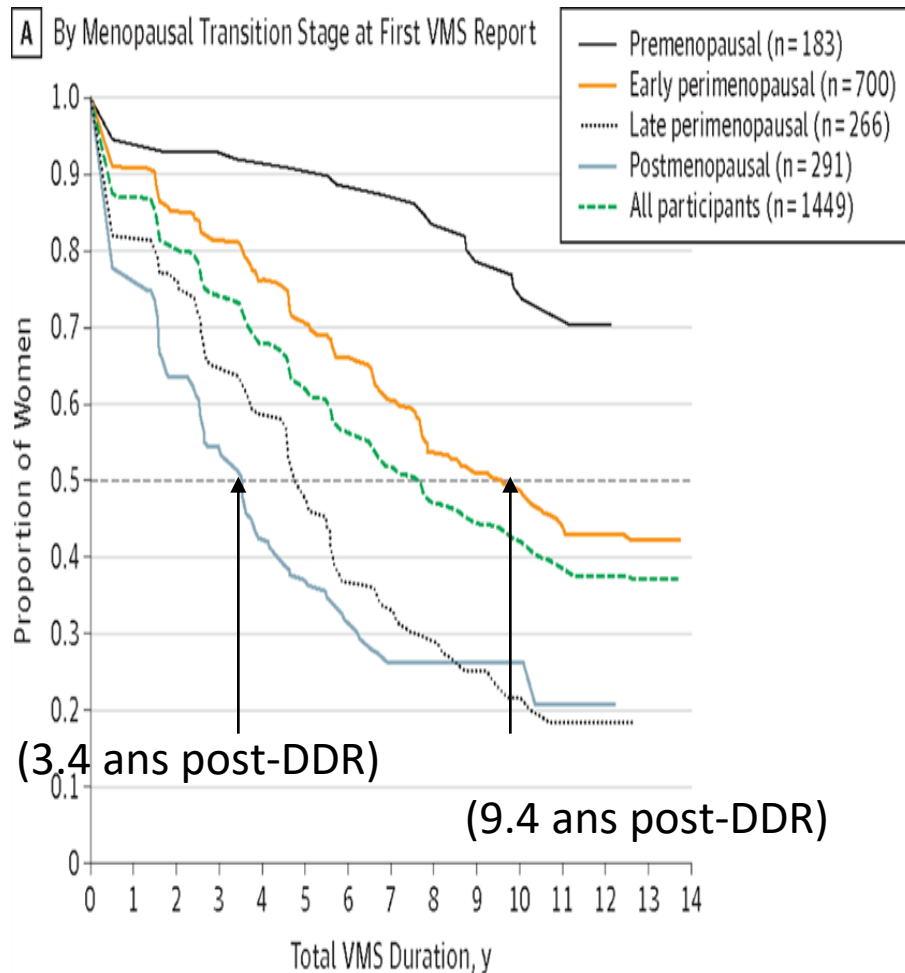


Ressentent au moins au symptômes génito-urinaires

- **93%** (n=690) chez les femmes de 50 à 54 ans
- **89%** (n=1 152) chez les femmes de 55 à 59 ans
- **82%** (n=1 346) chez les femmes de **60 ans et plus**
- **68%** (n=504) chez les femmes de 50 à 54 ans
- **69%** (n=888) chez les femmes de 55 à 59 ans
- **66%** (n=1 084) chez les femmes de 60 ans et plus



# Persistance des BVM à distance du début de la ménopause : Moyenne **7,5 ans** (Etude SWAN)

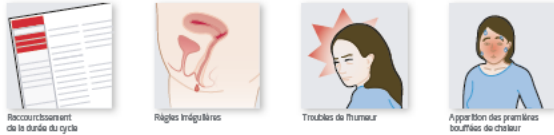




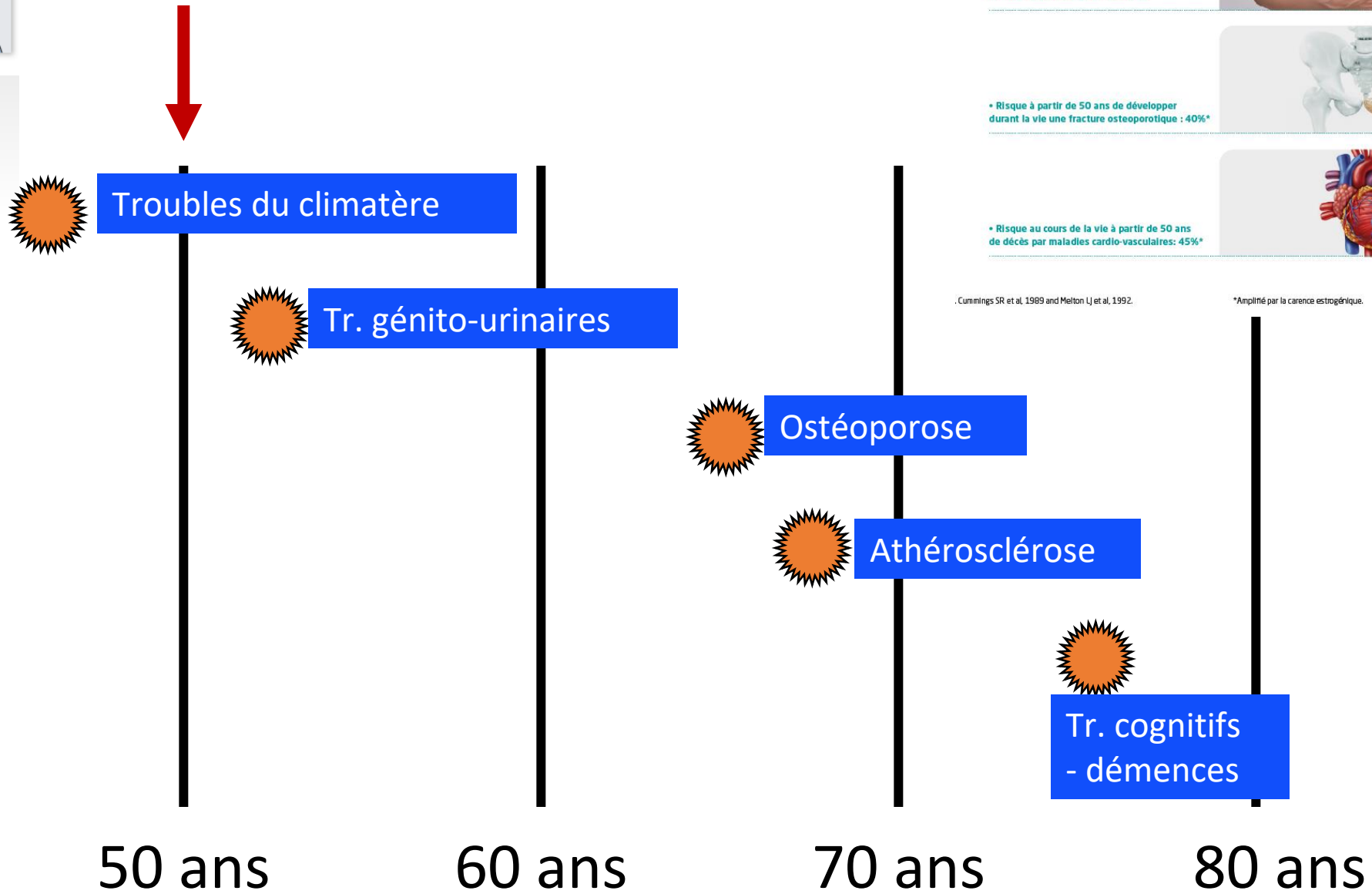
# Ménopause

Avez-vous ressenti les manifestations suivantes ?

• Symptômes précédant la ménopause (périménopause)



• Symptômes de la ménopause



• Risque à partir de 50 ans de développer durant la vie un cancer du sein : 9%



• Risque à partir de 50 ans de développer durant la vie une fracture ostéoporotique : 40%\*



• Risque au cours de la vie à partir de 50 ans de décès par maladies cardio-vasculaires: 45%\*

<sup>1</sup> Cummings SR et al, 1989 and Melton LJ et al, 1992.

\*Amplifié par la carence estrogénique.

# Perspectives démographiques

- 14 M de femmes ménopausées en 2020; Espérance de vie : 85,4 ans
- **Nombre de personnes âgées de plus de 60 ans**
  - 19,0% en 1990
  - 20,6% en 2000
  - **35,1% en 2050**
- **Nombre de centenaires**
  - en 1953: 200
  - en 1988: 800
  - en 1996: plus de 6000
  - **en 2050: prévision à plus de 150 000**
    - Rapport homme/femme chez les centenaires :  
1 homme pour 7 femmes

# Pour plus d'informations : [www.gemvi.org](http://www.gemvi.org)

gemvi

Le GEMVI Congrès Actualité Analyse D'articles Mise Au Point FAQ ADHERENTS

GRAND PUBLIC

Le GEMVI

## 12ème Congrès Annuel Du GEMVI

PROGRAMME

### FICHES D'INFORMATIONS PATIENTE

Sur la ménopause et le THM [TÉLÉCHARGER](#)

En cas d'insuffisance ovarienne prématurée ou de ménopause précoce et sur le THS [TÉLÉCHARGER](#)

Le Groupe d'Etude sur la Ménopause et le Vieillessement hormonal qui correspond à la société française de ménopause est un groupe multidisciplinaire de réflexion sur la ménopause et le vieillissement hormonal

LIENS UTILES

Des fiches d'information réactualisées en 2020 :

- Ménopause et THM
- IOP et Ménopause précoce et THS





Volume 170 April 2023

ISSN 0378-5122

# MATURITAS

An international journal of midlife health and beyond

Official Journal of the European Menopause & Andropause Society

Affiliated with the Australasian Menopause Society



<http://www.maturitas.org>

## Management of postmenopausal women: Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF) and Groupe d'Etude sur la Ménopause et le Vieillissement (GEMVi) Clinical Practice Guidelines

- F.A. Trémollières, N. Chabbert-Buffet, G. Plu-Bureau, C. Rousset-Jablonski, J.M. Lecerf, M. Duclos, J.M. Pouilles, A. Gosset, G. Boutet, C. Hocke, E. Maris, J. Hugon-Rodin, L. Maitrot-Mantelet, G. Robin, G. Andrés, N. Hamdaoui, C. Mathelin, P. Lopes, O. Graesslin, X. Fritel

<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.05.008>

# Déploiement des Ménopause-Cafés

08/02/2019



réalisé par le  
**gemv**  
GRUPE D'ETUDE SUR LA MÉNopause  
ET LE VIEILLISSEMENT HORMONAL

avec le soutien de



\*Une seule entreprise à contribuer

par

**ELAN** →  
**EDELMAN**

# Pour plus d'informations : l'application mobile française Omena



**L'application mobile de référence pour une ménopause sereine**

80% des utilisatrices Omena déclarent que l'application les aide à se sentir mieux physiquement et/ou émotionnellement après 2 semaines d'utilisation.



- Le contenu d'information médicale sur l'application est approuvé par le Gemvi
- Disponible sur Android et iPhone

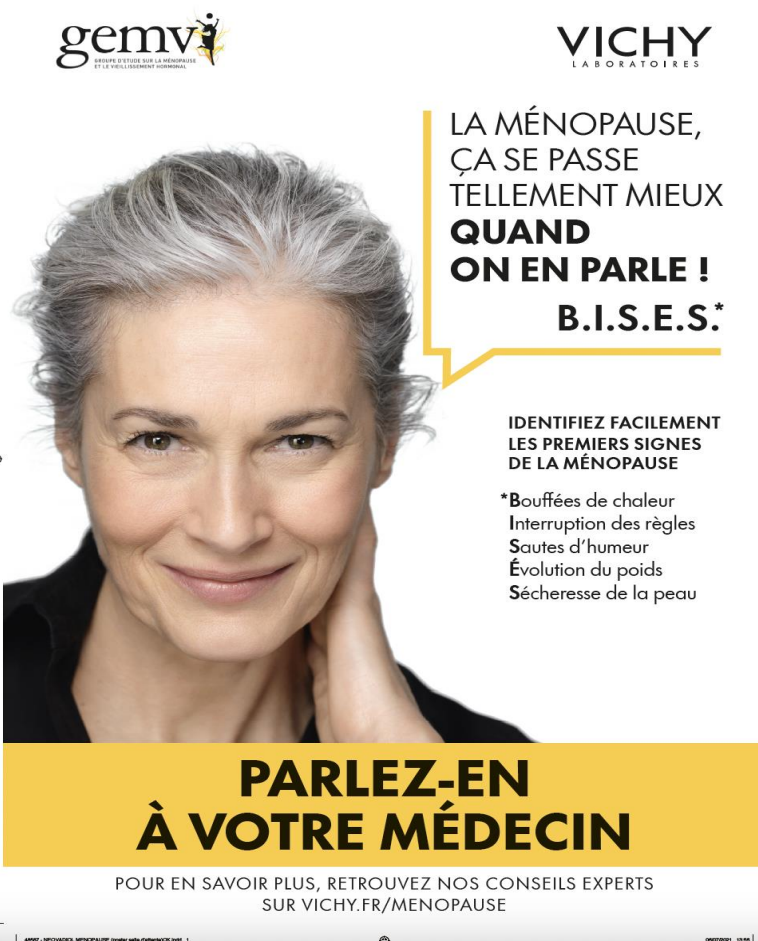


# Informers +++

« La ménopause, ça se passe tellement mieux quand on en parle »

Tribune d'engagement pour une meilleure prise en charge de la ménopause et une libération de la parole – Conf de presse 18/10/2022. IMS

1. Formation des professionnels concernés au-delà de leur domaine d'expertise, dans le domaine de la ménopause et de ses conséquences potentielles
2. Abord de la ménopause, en créant les conditions d'un dialogue serein, à l'issue de chaque consultation d'une femme de plus de 45 ans
3. Permettre que chaque femme puisse identifier les symptômes de la ménopause et solliciter une prise en charge la plus efficace possible.



**gemv**  
GROUPE D'ÉTUDE SUR LA MÉNOPAUSE  
ET LE VIEILLESSEMENT NORMAL

**VICHY**  
LABORATOIRES

LA MÉNOPAUSE,  
ÇA SE PASSE  
TELLEMENT MIEUX  
**QUAND  
ON EN PARLE !**  
**B.I.S.E.S.\***

IDENTIFIEZ FACILEMENT  
LES PREMIERS SIGNES  
DE LA MÉNOPAUSE

\*Bouffées de chaleur  
Interruption des règles  
Sauts d'humeur  
Évolution du poids  
Sécheresse de la peau

**PARLEZ-EN  
À VOTRE MÉDECIN**

POUR EN SAVOIR PLUS, RETROUVEZ NOS CONSEILS EXPERTS  
SUR [VICHY.FR/MENOPAUSE](http://VICHY.FR/MENOPAUSE)

© IMS - VICHY, MÉNOPAUSE guide santé d'Orléans 2018 n°1



# Informier +++ : le collectif allformenopause.fr

## La ménopause

**DERNIER TABOU FÉMININ ?**

**LE COLLECTIF ALL FOR MENOPAUSE  
S'ENGAGE POUR ÉCLAIRER LES FEMMES !**



**#1**

**INFORMER LES FEMMES VIA LES MÉDIAS (PRESSE, TV, RESEAUX SOCIAUX...) ET LES APPELER À OSER PARLER DE LEUR MÉNOPAUSE**

**#2**

**TOUCHER LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ**

**#3**

**CRÉER UN DIPLÔME UNIVERSITAIRE DE « PATIENT EXPERT » DEDIE À LA MÉNOPAUSE**

**#4**

**CRÉER UN PARCOURS DE SANTÉ DÈS 45 ANS**

**#5**

**INTERPELLER LES DIRIGEANTS D'ENTREPRISE / DE GRANDS GROUPES SUR LE SUJET DE LA MÉNOPAUSE**

**#6**

**IDENTIFIER ET RENDRE VISIBLE UNE REPRÉSENTANTE DE LA SANTÉ DES FEMMES AU GOUVERNEMENT**





# MATURITAS

An international journal of midlife health and beyond

Official Journal of the European Menopause & Andropause Society

Affiliated with the Australasian Menopause Society



## Global consensus recommendations on menopause in the workplace: A European Menopause and Andropause Society (EMAS) position statement

- Margaret Rees a,\* , Johannes Bitzer b, Antonio Cano c, Iuliana Ceausu d, Peter Chedraui e, Fatih Durmusoglu f, Risto Erkkola g, Marije Geukes h, Alan Godfrey i, Dimitrios G. Goulis j, Amanda Griffiths k, Claire Hardy l, Martha Hickey m,n, Angelica Lind´en Hirschberg o, Myra Hunter p, Ludwig Kiesel q, Gavin Jack r, Patrice Lopes s, Gita Mishra t, Henk Oosterhof u, Amos Pines v, Kathleen Riach w, Chrisandra Shufelt x, Mick van Trotsenburg y, Rachel Weiss z, Irene Lambrinoudaki #

# Ménopause au travail: écoute et adaptation

- *Répercussions des modalités de travail sur les symptômes de la ménopause comme la ménopause peut altérer le travail*
- travail physique ou posture aggravant les douleurs articulaires
- Fatigue, perte de mémoire, difficultés de concentration, perte de confiance en soi peut altérer la performance travaux intellectuels
- Conduire à perte d'estime de soi, syndrome dépressif
- Peur de la stigmatisation : **silence**
- Or les employeurs non seulement doivent assurer la santé et la sécurité au travail mais ils n'ont aucun intérêt à perdre des compétences et des talents précieux pour une symptomatologie souvent transitoire qui se doit de pouvoir être dite, comprise, accompagnée voire traitée

# Ménopause au travail: écoute et adaptation **FLEXIBILITE**

- Les employeurs doivent favoriser la culture ouverte, inclusive et solidaire de l'expression des symptômes de ménopause dans tous les lieux et modèles professionnels avec approche POSITIVE et zéro tolérance pour l'intimidation, le rabaissement, le harcèlement; tout en sachant que certaines femmes ne désireront pas en parler
- Veiller à ce que les femmes puissent avoir accès à un professionnel de santé formé à cette problématique
- Permettre la **flexibilité** des codes vestimentaires et des uniformes en utilisant des tissus thermiquement confortables voire la **flexibilité** horaire
- Prévoir un contrôle de la température et une ventilation adaptée sur le lieu de travail

# Ménopause au travail: écoute et adaptation **FLEXIBILITE**

- Prévoir un accès à de l'eau fraîche
- Assurer un accès à des vestiaires et sanitaires privatifs
- Pour les rôles axés sur le client ou orientés vers le public, permettre des pauses pour gérer des symptômes vasomoteurs particulièrement intenses, pouvoir se retirer sans avoir à trouver un prétexte.
- Tout professionnel de santé devrait avoir eu une formation requise sur la ménopause et savoir que des symptômes climatériques peuvent affecter le bien être et les capacités au travail avec en conséquence parfois la nécessité d'une adaptation transitoire pour éviter la mise en AT, au chômage voire pire le désir de tout cesser bien avant la retraite avec de ce fait un risque de perte de revenus, de pension, et bien être ultérieur.
- DEVOIR de donner les clés: ne pas banaliser mais d'orienter, d'accompagner, d'adresser pour un éventuel traitement
- **INFORMER cadres ET employés**



# **All-Party Parliamentary Group on Menopause Inquiry to assess the impacts of menopause and the case for policy reform**

Concluding report  
12th October 2022